

Yoga FRÜHLING

29. Mai bis 01. Juni 2025

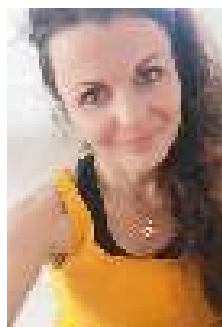


YOGA AN DEN SCHÖNSTEN KRAFTPLÄTZEN DES GASTEINERTALS

Tief einatmen. Ausatmen. Den Körper stärken. Und das Herz öffnen. Körper und Seele in Einklang bringen. Die Hektik des Alltags vergessen. Herzlich Willkommen beim Yogafrühling in Gastein.

VERENA LAINER Hatha, Flow und Pranayama Yoga

"Die Faszination der Bewegung in Kombination mit unserer Atmung und die daraus entstehende Stille hat mich schon früh zum Yoga und zur Meditation geführt. Gewachsen ist daraus eine Liebe zum bewegten Körper - verbunden mit einer tiefen und bewussten Atmung um ganz im Hier & Jetzt anzukommen und still zu werden"



www.yogastudio-gastein.at

YOGA AT THE MOST BEAUTIFUL PLACES OF THE GASTEIN VALLEY

Breathe in deeply. Exhale. Strengthen the body. And open the heart. Bring body and soul into harmony. Forget the hustle and bustle of everyday life. Welcome to the yoga spring in Gastein.

VERENA LAINER Hatha, Flow und Pranayama Yoga

"The fascination of movement in combination with our breathing and the resulting stillness led me early on to yoga and meditation. From this has grown a love for the moving body - combined with deep and conscious breathing to arrive completely in the here & now and become still".

ANKE EGGER Embodied Flow, Aerial, Nidra und Yin Yoga

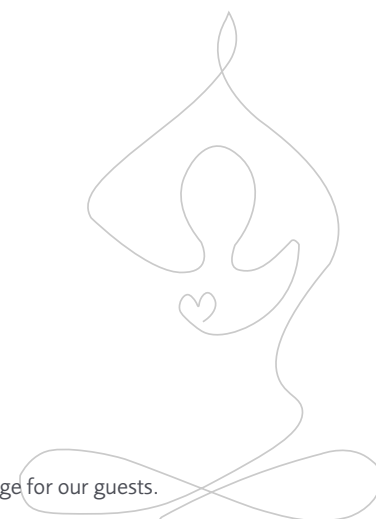
Yoga bietet einen Rahmen, ins Spüren zu kommen, auszuprobieren, zu spielen und zu forschen: "Wie fühlt sich „das“ jetzt gerade an? Was ist zu viel?" Wir verbinden Atem und Bewegung, um das Bewusstsein in den Körper zu bringen und die Verbindung zu uns selbst zu stärken. Dabei legen wir immer wieder Spürpausen ein. Dynamisch und spielerisch. Für alle, die Freude an Bewegung haben."



www.anke-egger.com

ANKE EGGER Embodied Flow, Aerial, Nidra und Yin Yoga

'Yoga offers a framework for sensing, trying things out, playing and exploring: 'How does "this" feel right now? What do I need today? What is too much?' We combine breath and movement to bring awareness into the body and strengthen the connection to ourselves. In doing so, we always pause to feel. Dynamic, playful and 'without ego' - for everyone who enjoys movement.'





DONNERSTAG, 29. MAI

◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr Yoga Nidra
// mit Anke Egger

FREITAG, 30. MAI

◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen
// mit Anke Egger
◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr Hatha und Pranayama | Ruhige, sanfte Abend
Praxis
// mit Verena Lainer

SAMSTAG, 31. MAI

◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr Embodied Flow Yoga | Freedom of the Heart
// mit Anke Egger
◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr Entspanntes Aerial Yoga
// mit Anke Egger
◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr 100% Yin | Happy Hips
Entspannung für Hüften und unteren Rücken
// mit Anke Egger

SONNTAG, 01. JUNI

◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr Emplodied Flow Yoga | Unravelling
// mit Anke Egger
◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr Aerial Yoga Playtime | Dynamische
Yogaeinheit
◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr Hatha and flow für einen gesunden Rücken
// mit Verena Lainer

THURSDAY, 29 MAY

◊◊ 05.00 - 06.30 p.m. Yoga Nidra
// with Anke Egger

FRIDAY, 30 MAY

◊◊ 08.00 - 09.30 a.m. Aerial yoga close to the ground to wake up
// with Anke Egger
◊◊ 05.00 - 06.30 p.m. Hatha and Pranayama | Calm, gentle evening
practice
// with Verena Lainer

SATURDAY, 31 MAY

◊◊ 08.00 - 09.30 a.m. Embodied Flow Yoga | Freedom of the Heart
// with Anke Egger
◊◊ 03.00 - 04.30 p.m. Relaxed aerial yoga
// with Anke Egger
◊◊ 05.00 - 06.30 p.m. 100% Yin | Happy Hips
Relaxation for hips and lower back
// with Anke Egger

SUNDAY, 01 JUNE

◊◊ 08.00 - 09.30 a.m. Emplodied Flow Yoga | Unravelling
// with Anke Egger
◊◊ 03.00 - 04.30 p.m. Aerial Yoga Playtime | Dynamic Yoga Session
// with Anke Egger
◊◊ 05.00 - 06.30 p.m. Hatha and flow for a healthy back
// with Verena Lainer